



給食だより

文殊乳児保育園
令和3年11月号



今年は残暑が長く続きましたが、急に冷え込み、一気に秋の気配が感じられます。これから紅葉の季節になり、子ども達も日々の散歩や園外保育で、季節の移り変わりを肌で感じてくれることと思います。また、冬が近くなると風邪もひきやすくなりますので、食生活を整え、丈夫な体を作り、しっかりと予防していきましょう。

風邪をひかないための、食生活

私たちの健康の源は、「食生活」にあります。身体と心のどちらも健康で、毎日を生き生きと過ごすために「食生活」を意識していきましょう。

① 塩分はひかえめに！

様々な病気の引き金となる、“高血圧”になるリスクが高くなるので注意が必要です。

② 1品は油を使った料理を！

植物油は、成長発育に欠かせない必須脂肪酸を含み、体内で、ビタミンの働きを助ける役割もあります。

③ 肉・魚・大豆製品を積極的に！

私たちの血や肉となる良質なタンパク質が豊富なので、毎食どれか1品を料理に取り入れてみましょう。

④ 季節の野菜はたっぷり！

野菜類にはビタミン、ミネラルが豊富で、便通をよくする働きもあるため、たっぷり摂りましょう。

⑤ 牛乳・乳製品を摂ろう！

牛乳は、栄養価も高く手軽にとれる食品なので、1日コップ1杯は飲むことが理想とされています。

誕生会メニュー

(19日)

- ★ハンバーガー
- ★ジャーマンポテト
- ★コーンクリームスープ
- ★果物
- ≪おやつ≫
- ★ミニモンブラン



お弁当の日

11月5日
(4才黒岩山登山)



10月の終わりに、きりん組、ぞう組のお友達が芋掘りをしました。おやつなどで提供したいと思います。



子どもたちが、冬野菜の種や苗を植えました。今回植えた中から、ブロッコリー、春菊、ほうれん草の三つを紹介します。

ブロッコリー…ブロッコリーに含まれるビタミンCは、レモンをしのぐほど含まれています。

(うさぎ組) ホルモン合成促進や、鉄の吸収を助けるなど、さまざまな面で健康を支えています。調理法としては、初めから細かく切るとビタミンCが損なわれてしまう為、小房に分けて茹でた後に食べやすい大きさに切ることをおすすめします。



春菊(きりん組) …体の中でビタミンAに変わるβカロテンが豊富で、風邪予防には最適な食材です。茹で過ぎると、苦味成分が増してしまうため10秒ほどお湯でゆでる短時間調理がおすすめです。また、肉や魚など脂質がある食材と一緒に食べると、βカロテンが体に吸収されやすくなります。



大根(ぞう組) …ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は繊維が多く、辛みが強く、真ん中は甘い、葉に近い部分は辛みが弱く固い性質があります。料理によってサラダにする部分、煮物にする部分など使い分けてみましょう。

